



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س) مرضیه (س)

تغییرات مادر پس از زایمان

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۹۶



توصیه ها

۱. برای ورزش منظم برنامه ریزی کنید.
 ۲. دستتان را زیاد بشوید.
 ۳. هر روز ۸ تا ۱۰ لیوان آب بخورید.
 ۴. وقتی که نوزاد شما خواب است شما هم استراحت کنید و یا بخوابید ممکن است شما در طول شب نتوانید ۸ ساعت بخوابید پس استراحت داشته باشید.
 ۵. ترتیبی بدهید که یک نفر مراقب بچه باشد و شما یک دوش آب گرم و راحت بگیرید. هر روز حمام بروید.
 ۶. ناحیه تناسلی خود را تمیز و دور از عفونت نگه دارید. این ناحیه را از جلو به عقب تمیز کنید.
 ۷. در شادی و غمتان اعضای خانواده و دوستان را شریک کنید و تنها نباشید.
- *کانال تلگرام بیمارستان :
@zahrayemarziye

- درد و ورم در ناحیه بخیه ها
- هر گونه درد، قرمزی، تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه
- خروج ترشحات چرکی و بد بو از مهبل
- درد زیر دل یا ساق پا
- بی اختیاری دفع ادرار و مدفوع یا سوزش هنگام ادرار
- افسردگی شدید
- سرگیجه و رنگ پریدگی
- قرمزی یا خونریزی پستان ها
- احساس پری و یا سفتی شکم

نرمش های بلافاصله پس از زایمان

نرمش ها در نگهداری و اصلاح جریان خون مادر بر لخته شدن خون در عروق بدن و سفت شدن کف لگن و عضلات شکم نقش مهمی دارد.

تغییرات رحم

پس از زایمان رحم کم کم به حالت اول خود باز می گردد و بعد از آن شکل ترشحات خونی و سپس ترشحات قهوه ای رنگ و پس از حدود ۱۰ روز به صورت ترشحات زرد یا سفید رنگ از مهبل خارج می شود البته ممکن است در برخی از خانم ها خونریزی در حد لکه بینی حتی تا حدود ۴۰ روز پس از زایمان ادامه یابد. معمولاً قاعدگی حدود ۸-۴ هفته بعد از زایمان روی می دهد.

پستان ها

در روزهای اول بعد زایمان ماده ای به نام آغوز که حاوی پروتئین و مواد ایمن سازی مشابه واکسن است در پستان تولید می شود و ترشح آن تا ۵ روز ادامه می یابد و سپس به شیر تبدیل می شود. مقدار شیر در افراد مختلف متفاوت بوده و به دفعات شیردهی، رژیم غذایی، حالات روحی مادر و بستگی دارد.

اندوه بعد از زایمان

برخی از مادران در روزهای اول پس از زایمان بی دلیل

احساس اندوه و غم می کند که معمولاً زودگذر است. شدت این حالت در افراد مختلف متفاوت می باشد. چنان چه این حالت طولانی و مداوم شد با پزشک خود مشورت کند.

هشدارها

اگر هر کدام از موارد زیر اتفاق افتاد با پزشکانتان تماس بگیرید:

- مشکل خواب داشتید.
- احساس کردید انرژی ندارید.
- شاد نبودید و بدون دلیل گریه می کنید.
- احساس کردید نمی توانید خوب از بچه مراقبت کنید.
- به غذا میل ندارید.
- احساس پوچی و بی ارزشی کردید. این افکار مرتب تکرار شود.
- هر کسی یا هر چیزی شما را تحریک و عصبانی کرد.
- بیشتر زمان ها احساس غم و تنهایی داشتید.

درد های پس از زایمان

به علت انقباض رحم برای خروج لخته های خون باقیمانده، گاهی در روزهای اول پس از زایمان دردهایی شبیه درد قاعدگی وجود دارد که به پس درد مرسوم است. این درد با شیردهی بیشتر می شود که علت آن وجود هورمونی است که در شیردهی ترشح می شود و باعث انقباض رحم می گردد. اگر درد شدید و مقاوم همراه با تب یا خونریزی باشد، باید به پزشک مراجعه نماید.

علائم خطر پس از زایمان

در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به پزشک یا بیمارستان مراجعه نمایید:

- تب و لرز
- خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان به حدی که مجبور شوید هر ۴ تا ۵ ساعت یک نوار بهداشتی عوض کنید.
- خونریزی لخته های خون بزرگتر از اندازه یک سیب